

# Benutzungsregeln im Sportbereich des Freiruum

## Allgemeines Verhalten BoulderArea/Trapolin/Parcour

- Wer die Sporthalle im Freiruum Zug benutzt, anerkennt das Benutzerreglement und ist verpflichtet diese einzuhalten.
- Jeder Nutzer unterzeichnet eine Einverständniserklärung.
- Die Benutzung der Sporthalle im Freiruum Zug erfolgt ausschliesslich auf eigene Verantwortung und ist mit Risiken verbunden.
- Weder der Eigentümer noch Angestellte vom Freiruum Zug sind haftbar für Verletzungen und/oder Schäden, die durch unsachgemässes Verhalten entstehen können. Die Sporthalle Freiruum Zug lehnt jegliche Haftung ab.
- Das Personal ist weder verpflichtet noch in der Lage, die Hallenbenutzer ständig auf korrektes Verhalten zu überprüfen. Es ist jedoch jederzeit berechtigt, bei Fehlverhalten und Fehlmanipulation einzuschreiten.
- Für Kinder unter 13 Jahren trägt die Verantwortung eine erwachsene Begleitperson.  
(Eine Begleitperson für max. 4 Kinder, die Kinder müssen sich am selben Ort aufhalten)
- Das Benutzen der Sporthalle unter Einfluss von Alkohol oder Drogen ist ausdrücklich verboten!
- Im ganzen Sportbereich kein Zutritt für Hunde oder andere Tiere.

## Bekleidung

- Es wird empfohlen, auf dem Trampolin Anti-Rutsch-Socken zu tragen. Diese können am Empfang erworben werden. (nicht mit Schuhen auf die Trampoline oder das Sprungkissen)
- Im Parcour- und Boulderbereich dürfen saubere Hallenschuhe, jedoch keine Strassenschuhe getragen werden.
- Wir empfehlen das Brillenträger ihre Brille absetzen.
- Du darfst die Geräte nur mit leeren Taschen betreten.
- Trage keine scharfen Gegenstände mit dir, wie einen Gürtel mit Gürtelschnalle oder Schlüssel.
- Gegenstände, die dir oder anderen Personen schaden können (z.B. Schmuck, Uhren, Kopfbedeckung, Haarklammern) sind verboten.

## Regeln für Kinder

Kinder sind im Sportbereich herzlich willkommen - sie und ihre Eltern müssen sich jedoch bewusst sein, dass es sich nicht um einen Spielplatz handelt. Es darf nicht herumgerannt und auf den Matten gespielt werden, weil dies zu Unfällen führen kann.

Kinder müssen jederzeit aufmerksam beaufsichtigt und betreut werden. Eine erwachsene Person darf maximal zwei Kinder betreuen – und dies nur, wenn sich die Kinder im selben Bereich aufhalten.

## Verhalten Bouldern

- Sturzräume sind freizuhalten (Ausnahme: spotten)!
- Es wird ausschliesslich mit Magnesiabällen oder Flüssigmagnesia gebouldert. Der Magnesia-Beutel bleibt auf dem Sitzmöbel.
- Aus hygienischen Gründen nicht barfuss oder mit schmutzigen Schuhen auf die Matte treten.

## Verhalten Trampolin

- Jedes Trampolin darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Lande nach Möglichkeit immer auf zwei Beinen in der Mitte des Trampolins. Landungen auf der Schutzpolsterung können zu Verletzungen führen.
- Bei Stürzen hältst du deine Arme und Beine möglichst nah am Körper und dein Kinn nah an der Brust, um ein Schleudertrauma zu verhindern.
- Springen ist körperlich anstrengend. Lege eine Pause ein, sobald deine Körperspannung oder Konzentration nachlässt.
- Im gesamten Sportbereich darf man nicht auf dem Boden Sitzen, Liegen oder anderweitig Rumlungern, da dies grosse Verletzungsrisiken durch andere Springende Gäste mit sich bringt.
- Mach keine Saltos oder andere Tricks auf der Schutzpolsterung.
- Pausen immer in der Picknick Zone durchführen.

- Klettere niemals die schräge Trampolinfläche hoch.
- Springe nicht absichtlich in die Netze.
- Nicht im Netz klettern.
- Immer geradeaus springen.
- Lande immer in den roten Linien.
- Achte darauf, dass dein Mund leer ist (kein Kaugummi).
- Nimm auf andere Springer Rücksicht.
- Sitzen und Verweilen auf der Sprungfläche ist nicht erlaubt. Zum Ausruhen bitte die Trampolinfläche verlassen.
- Das Betreten der Fläche unterhalb der Trampolinanlage ist strengstens untersagt.

#### **Verhalten Sprungkissen**

- Warte, bis die Person vor Dir das Sprungkissen verlassen hat. Immer nur eine Person springt und befindet sich im Sprungkissen.
- Verlasse nach dem Springen sofort das Sprungkissen.
- Lande auf den Hintern, Rücken oder auf der Seite, nicht auf den ausgestreckten Beinen.
- Im Luftkissen sind Landungen auf dem Kopf sehr gefährlich und sollten unbedingt vermieden werden.
- Verlasse das Sprungkissen auf der Rückseite und nicht über die Trampoline.
- Springe nur deinen Fähigkeiten entsprechend. Einfache Saltos nur ausführen, wenn du dich damit auskennst.
- Doppelte Saltos sind streng verboten.

#### **Körperliche Eignung**

- Springen ist bis zu einem Körpergewicht von 130kg erlaubt.
- Schwangeren sowie Menschen mit Herz-, Rücken- und anderen Erkrankungen wird das Benutzen der Sporthalle nicht empfohlen. Im Zweifel ist im Vorfeld ein Arzt zu konsultieren.

#### **Speisen und Getränke**

- Speisen und Getränke sind nur in der Picknick-Zone erlaubt. **Ausnahme: pures Wasser**

#### **Gruppen**

- Bei externen Gruppen (mit eigenem Leiter) übernimmt deren Leitung die volle Verantwortung, diese unterschreiben im Vorfeld eine Einverständniserklärung

Die Nichtbeachtung der Regeln kann zu schweren Verletzungen führen!  
 Du benutzt die Sporthalle grundsätzlich auf eigene Gefahr! Kenne deine Grenzen und überschreite sie nicht!